

## ESCALADA EN CASTRO DE BAROÑA Y CRAVADOIRO CURSO INICIACIÓN. BAUTISMO EN ROCA



¿Quieres probar la escalada? Genial, esta experiencia trata de disfrutar de un primer contacto con la roca. Tanto si ya has ido al rocódromo, como si el concepto “pies de gato” no te suena... Una actividad para iniciarse en el mundo de la escalada.

### **BAUTISMO DE ESCALADA EN ROCA**

Aprenderemos las técnicas básicas de progresión en roca de forma segura con rutas sencillas y asequibles para todos los niveles.

Conocerás la escalada de la mano de un guía experimentado.

Descubre el norte de Galicia y su paisaje desde un punto de vista único: el océano a nuestros pies.

### **CONTENIDOS**

Material de seguridad. Conocer y manejar.

Nudos y técnica gestual básica.

Técnicas de aseguramiento y progresión.

### **1.- LUGAR**

#### **a) CASTRO DE BAROÑA (DISTANCIA EN KM)**

5 km Porto do Son - 11 km Portosín - 19 km Noia - 32 km Ribeira - 54 km Santiago de Compostela - 86 km Pontevedra - 108 km Vigo - 113 km A Coruña - 170 km Ourense - 210 km Lugo

#### **b) O CRAVADOIRO (DISTANCIA EN KM)**

33 km Ortigueira - 55 km Ferrol - 60 km Viveiro - 90 km Lugo - 95 km A Coruña - 150 km Santiago de Compostela - 185 km Ourense - 210 km Pontevedra - 240 km Vigo

### **2.- HORARIOS**

#### **DURACIÓN**

4 H

#### **HORARIOS**

Variable en función de la disponibilidad del grupo.

### **3.- REQUISITOS**

La **edad mínima** son **8 años** siempre que se venga acompañado de padres o tutores legales que asistan.

El número de participantes: **mínimo de 2 personas, máximo 8 personas.**

#### **4.- EQUIPAMIENTO**

##### **MATERIAL INCLUIDO**

Arnés, pies de gato, casco, cuerda de escalada, asegurador, cintas express y mosquetones.

##### **NO TE OLVIDES DE TRAER**

Ropa cómoda para la actividad física y un calzado adecuado para caminar por el monte.

Mochila pequeña con agua (0,5 L mínimo) y merienda.

#### **5.- TARIFA**

**90 €** por persona

##### **EL PRECIO INCLUYE**

Material técnico + guía de escalada titulado TD2 + seguros de accidentes y responsabilidad civil + reportaje fotográfico

Tarifa IVA incluido.